

## 在宅 当番医

- ・発熱など風邪症状がある場合は、事前に電話で相談し、医療機関の指示に従って受診してください。
- ・都合により変更になることがあります。最新の情報は市ホームページをご確認ください。

診療時間 9:00～17:00  
(内)=内科 (外)=外科系  
(小)=小児科 (眼)=眼科



☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

### 年末・年始

日	医療機関名	所在地	電話
12月31日(金)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	渡邊医院 (内)	光町	23-0564
	石垣病院 (外)	実相寺	66-7557
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
	岡田眼科医院 (眼)	楠町	25-1010
1月1日(土)(祝)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	平井整形外科医院 (外)	田の湯町	24-1511
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911
	岡田眼科医院 (眼)	楠町	25-1010
1月2日(日)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	別府中央病院 (内)	北的ヶ浜町	24-0001
	中村病院 (外)	秋葉町	23-3121
	矢田こどもクリニック (小)	石垣東4丁目	22-9557
	右田眼科 (眼)	石垣西7丁目	21-9111
1月3日(月)	別府駅前クリニック (内)	北浜1丁目	25-3030
	児玉病院 (内)	亀川四の湯町	67-1611
	別府駅ゆのまち内科・胃と腸クリニック (内)	駅前町	76-8500
	佐藤整形外科医院 (外)	中央町	25-0022
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
	右田眼科 (眼)	石垣西7丁目	21-9111

### 12月の日曜・祝日

日	医療機関名	所在地	電話
5	別府市医師会地域保健センター (15歳以上が対象です) (内)	西野口町	26-4000
	古城小児科医院 (小)	上人仲町	67-5566
12	垣迫内科医院 (内)	松原町	23-8131
	衛藤小児科医院 (小)	荘園	85-7881
19	いとう循環器・麻酔科クリニック (内)	石垣西7丁目	24-1002
	河野小児科医院 (小)	石垣西7丁目	22-4429
26	畑病院 (内)	中島町	21-1371
	松井小児科医院 (小)	大畑	24-1911

### 日曜・祝日開設 別府市医師会

#### 発熱外来トリアージセンター

(西野口町6組 旧野口病院)

開設日 ☎ 080-4315-2279

開設日以外 ☎ 23-2277

**必ず電話受付を**

発熱症状に対し、新型コロナウイルスとインフルエンザを同時に判定し処方します。

診療時間 9:00～13:00 (受付 12:30 まで)

対象 9日以内に発熱症状があり、咳、全身倦怠感、呼吸苦、味覚・嗅覚異常、鼻水、頭痛などの症状が改善されない人 ※無症状の人は受診できません。

### 年末・年始の休日当番歯科

診療時間 9:00～12:00、13:00～17:00

受付時間 午前は11:30まで、午後は16:30まで

☎ 別府口腔保健センター ☎ 21-5657

日	医療機関名	所在地	電話
12/29(水)	関の江歯科医院	古市町	78-2171
12/30(木)	関の江歯科医院	古市町	78-2171
12/31(金)	セイノ歯科医院 ※9:00～12:00 午後休診	野口元町	23-3581
1/1(土・祝)	別府口腔保健センター	西野口町	21-5657
1/2(日)	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464
1/3(月)	歯科柳川医院	秋葉町	23-1464



あなたの気持ち、いのちの芽となります

献血にご協力ください (400ml)

☎ 市健康推進課 ☎ 21-2188

日	曜	場所	時間
9	木	べっぶ日出農業協同組合	9:30～11:30
24	金	九州電力別府営業所	9:30～11:30
26	日	ゆめタウン別府	9:30～12:00 13:30～16:00

※都合により変更になることがあります。

※新型コロナウイルスのワクチンを接種した人は、接種後48時間は献血をご遠慮いただいています。

### ポールの購入費補助

**補助金額** 1人1回のみ購入費の半額  
(上限3,000円)  
**対象** 別府市に住民票があり、市税等の滞納がない人  
**必要書類** 使用者の名前がある領収書(レシート不可)、補助金交付申請書兼請求書  
**申込期限** 購入日から3か月以内、または令和4年3月31日のいずれか早い期日

### ノルディック・ウォーク体験会

自治会や趣味の会など、5人以上集まれば講師を派遣します。地域の健康づくりにお役にたください。

**参加人数** 5～15人  
(15人を超える場合は要相談)

**対象** 別府市民  
※ポール無料貸出あり



## ノルディック・ウォークで 健康増進!



申・問 市健康推進課 ☎21-2188

### ポールの無料貸出を始めました

ノルディック・ウォークに興味がある人、ポールの購入を迷っている人など、ぜひご利用ください。

**実施期間** 実施中～令和4年3月31日まで

**貸出期間** 原則2週間以内(土日祝日を含む)

**対象** 別府市に住民票がある人

**貸出場所** 市役所グランドフロア健康推進課、

別府市保健センター、

南部地域交流センター(おひさまパーク内)、

社会福祉会館、あすなろ館

**申込方法** 上記貸出場所にある申請書に記入し、

本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)

を提示してください。

※ポールの数に限りがありますので、申請時に貸出できない場合があります。

### 個別運動相談会

運動方法やノルディック・ウォークポールの使い方などを教えます。

**日時** 12月9日(木)、20日(月)

9:00～16:00 ※1人1時間程度

**場所** 別府市保健センター

**持ち物など** 動きやすい服装・靴、マスク着用、タオル、飲み物

### 生活習慣を 改善しませんか。

個人に合わせたアドバイスをします。電話で下記へお申し込みください。

申・問 市健康推進課

☎21-2188

### 健診結果・栄養相談会

**対象** 健診受診者

**日時** 12月15日(水)、16日(木)、20日(月) 9:00～16:00

※1人1時間程度

※骨強化度チェックもできます。

**場所** 別府市保健センター

**持ち物など** 健診結果、マスク着用

## おひさまパークで行う健康教室

**場所** おひさまパーク(南町)

**申込方法** 各問合先へ申込み(定員になり次第締切)

**持ち物など** 動きやすい服装・上履き、マスク着用、タオル、飲み物

### 転倒予防教室

**日時** 12月10日(金)、15日(水)、令和4年1月14日(金)、26日(水)、2月4日(金)、16日(水) 10:00～11:00(全6回)

※全日程に参加できる人を優先します。

**対象** 65歳以上の別府市民 定員 15人

**内容** 筋力アップ、バランス力向上のための体操、脳トレーニング、食事、口腔ケアについての講話など

申・問 医療法人社団春日会 ☎84-7165

### リラクゼーション教室

**日時** 12月17日(金) 19:00～20:00

**対象** 別府市民 定員 15人

**内容** ピラティス(姿勢・肩こり・腰痛などの改善効果も)

申・問 市健康推進課 ☎21-2188



### 脂肪燃焼教室

**日時** 12月23日(木) 19:00～20:00

**対象** 別府市民 定員 15人

**内容** 痩せやすい体づくり～運動編～

申・問 市健康推進課 ☎21-2188

### ノルディック・ウォーク教室

**日時** 12月11日(土) 10:00～11:30

**対象** 別府市民 定員 20人

**内容** ポールの使い方、ストレッチ、ウォーキングなど

申・問 市健康推進課 ☎21-2188

### 親子でキラキラ教室

**日時** 12月16日(木) 10:30～11:30

**対象** 乳幼児と保護者 定員 10組

**内容** ふれあい親子体操、ベビーマッサージ

申・問 トラストマインドクリエーション

荒金 ☎090-1169-7745

※かけ間違いにご注意ください。

## 12月の集団健診(要予約)

市健康推進課 ☎ 21-2188



日 曜	場 所	時 間	内 容
5 日	太陽の家 (内竈)	8:30 ~ 9:30	肺がん、胃がん、大腸がん(容器配布)、子宮頸がん、乳がん、骨そしょう症検診 ※先着 60人
12 日	竹の内公民館	13:30 ~ 14:10	肺がん検診
18 土	別府市保健センター (湯のまちけんこうパーク)	8:30 ~ 10:00	肺がん、胃がん、大腸がん(容器配布)、子宮頸がん、乳がん、骨そしょう症、前立腺がん、肝炎ウイルス検診、特定健診 ※先着 80人、特定健診は先着 40人

健診の予約は  
各健診日の3日前まで  
※定員に達し次第終了

- ◆別府市が実施するがん検診などは、受診方法を問わず年度内1回のみ受診できます。気になる症状がある人は直接専門医を受診してください。
- ◆中止の情報は市ホームページをご覧ください。

健診の内容 ※対象は別府市に住民票があり、今年度対象年齢になる人です。

種 類	料金(円)	対 象	内 容
肺がん	無料	40歳以上	胸部エックス線撮影 ※襟、ボタン、刺しゅう、金具などのない無地のシャツなどを着用 レントゲン車で検診ができない障がいのある人は、別府市医師会地域保健センター(☎ 23-2279 要予約)で受診できます。検診時間 9:00 ~ 16:00 (土・日曜日・祝日は休み)
胃がん	1,500	40歳以上	バリウムによるエックス線撮影 ※前日 21 時以降は水以外の飲食・喫煙不可 ※水、内服薬は検査実施 3 時間前から不可 ※ボタンやチャックのない衣服を着用
大腸がん	700	40歳以上	2日間の便潜血検査 ※生理中の場合は受診不可 【検診の流れ】①「大腸がん(容器配布)」の会場で容器を受け取る(容器代 300円) ②自宅で2日間採便、検診票の記入 ③指定日に配布された会場で検診票と容器を提出(検診代 400円)
子宮頸がん	1,000	20歳以上の女性	子宮口からとった粘膜の細胞診 ※生理中の場合は受診不可 ※バスタオル1枚をお持ちください。
乳がん	700	40歳以上の女性	マンモグラフィ検査(乳房のエックス線撮影) ※ペースメーカー装置植込術や豊胸手術を受けている人は受診不可 ※バスタオル1枚をお持ちください。
骨そしょう症	600 無料	40・45・50・55・60・65歳の女性 70・75・80・85・90・95・100歳の女性	かかとの超音波検査 ※ストッキングなど脱ぎにくい衣服は避けてください。
前立腺がん	900	50歳以上の男性	血液検査(P S A 検査)
肝炎ウイルス	1,200	40歳以上	血液検査(B型+C型肝炎検査)
特定健診	無料	国保の特定健診受診券(水色)をお持ちの人、後期高齢者 ※上記以外の医療保険加入者は一部自己負担金を支払う場合あり。	身体計測、生活習慣病の血液検査など ※前日 21 時以降は水以外の飲食不可 ※国保特定健診、後期高齢者健診を受診する人は健康保険証と受診券をお持ちください。

【次の人は、自己負担金が免除されます】

- ①70歳以上の人(今年度中に70歳になる人も含む)
  - ②生活保護受給者
  - ③住民票の世帯員全ての人に市県民税がかかっていない世帯の人
  - ④満65歳~69歳で特定の障がいなどによる後期高齢者医療被保険者
- ※各種証明書が必要です。詳細は市健康推進課へ。

【下記センターでも市のがん検診などを受診できます(要予約)】

- ◎別府市医師会地域保健センター(西野口町) ☎ 23-2279
- ◎大分県厚生連健康管理センター(緑丘町) ☎ 23-7112
- ◎大分総合健診センター(OHC)(上人ヶ浜町) ☎ 0120-947-734

種類	胃がん	肺がん	大腸がん	前立腺がん	子宮頸がん	乳がんマンモ	骨そしょう症	肝炎ウイルスB型+C型
料金(円)	2,700	700	1,000	900	1,100	1,200	600	1,200

## 12月の乳幼児の健診と相談

場所・市健康推進課(別府市保健センター内) ☎ 21-1117

種 類	内 容	受付時間
1歳6か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測など	13:00 ~ 14:30
2歳6か月児歯科健診・相談	問診・歯科健診・計測など	受診方法 郵送で案内が届いてから予約 ※母子健康手帳をお持ちください。
3歳5か月児健康診査	問診・診察・歯科健診・計測・尿検査・眼科健診など	※案内に同封している「感染予防のためのチェックリスト」をご確認ください。

健康推進課の相談等

場所 別府市保健センター  
 申込方法 電話で市健康推進課へ申込み。※内容によって電話が異なります。

■育児相談 ☎(21)1117

お子さんの健康・栄養など、心配なことを気軽に相談できます。

日程 平日 9時～16時30分  
 ※午前は申込不要です。

内容 身長・体重測定、子育て・栄養相談など  
 持ち物 母子健康手帳  
 相談員 管理栄養士、保健師、助産師

■こどもの発達相談会 ☎(21)1117

言葉が遅いなどの言葉の相談、動きが激しい、人見知りなどのかかわり方の相談  
 日時 12月1日(水)、13日(月)、14日(火) 9時～15時  
 相談員 保育士、作業療法士、言語聴覚士、心理職、保健師  
 ※定員に達した場合、お断りすることがあります。



■個別離乳食相談会 ☎(21)1117

離乳食の進め方などの相談  
 日時 12月22日(水)、23日(木) 10時～16時  
 ※1組30分程度  
 対象 概ね7～8か月児の保護者(先着10組)

■こころの相談会 ☎(21)2188

悩み事がある、気分が沈みがちなどの不調が続いている人、家族の引きこもりなどの相談  
 日時・定員  
 ・12月16日(木) 9時～16時 4人(先着順)  
 ・12月23日(木) 13時30分～16時 2人(先着順)  
 ※前日までに申込み(匿名可)  
 相談員 公認心理師

12月の心の健康相談会

日時 12月14日(火) 15時30分(要予約)  
 内容 精神科医師による精神保健医療福祉相談、認知症相談  
 場所・申問 東部保健所 ☎(67)2511

オレンジカフェ別府

物忘れが気になる人や介護している家族、認知症に関心のある人が集い交流する場です。  
 日時 12月18日(土) 13時30分～15時30分  
 場所 野口ふれあい交流センター(野口元町)  
 費用 100円(飲み物代)  
 市介護保険課 ☎(21)1463



12月の健康教室

◇介護者教室(要予約)

日時 12月11日(土) 13時～  
 対象 自宅で高齢者を介護している人、福祉に興味がある人など  
 内容 感染症の予防  
 場所・申問 泰生の里 ☎(66)9966

◇「腰痛・肩こり・関節痛」改善セミナー(要予約)

日時 12月1日(水)、8日(水) 15時～16時  
 定員 各回15人(応募者多数の場合は抽選)  
 場所・申問 しん整形外科 ☎(23)4976

お誕生日おめでとう! すくすく1さい 12月生まれ <> 内は誕生日です

	<p>中原 丸馬 くん (富士見町) &lt;3日&gt;</p>	<p>田中 葵結 ちゃん (南荘園町) &lt;6日&gt;</p>	<p>塩崎 禾歩 ちゃん (中須賀本町) &lt;7日&gt;</p>	
	<p>埴口 晴二朗 くん (石垣東5丁目) &lt;9日&gt;</p>	<p>徳地 怜志 くん (上田の瀨町) &lt;10日&gt;</p>	<p>小森 裕介 くん (石垣東7丁目) &lt;18日&gt;</p>	

《すくすく1さい応募要項》1月号締切 12月7日(火) 写真の裏に住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・電話番号を記入して、秘書広報課まで(郵送・Eメールで応募する場合は事前にご連絡を) 期限厳守をお願いします。  
 ※このページはウェブ版市報にも掲載します。  
 【〒 874-8511 別府市秘書広報課 ☎ 21-1111 内線 2233、2234 ✉ sec-ma@city.beppu.lg.jp】

